



PATRONES

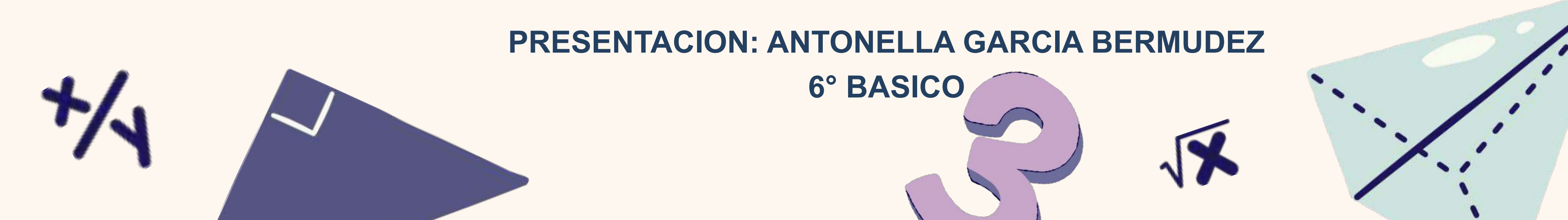
EN EL

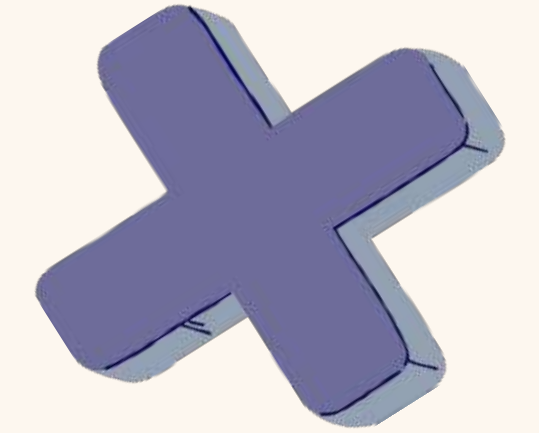
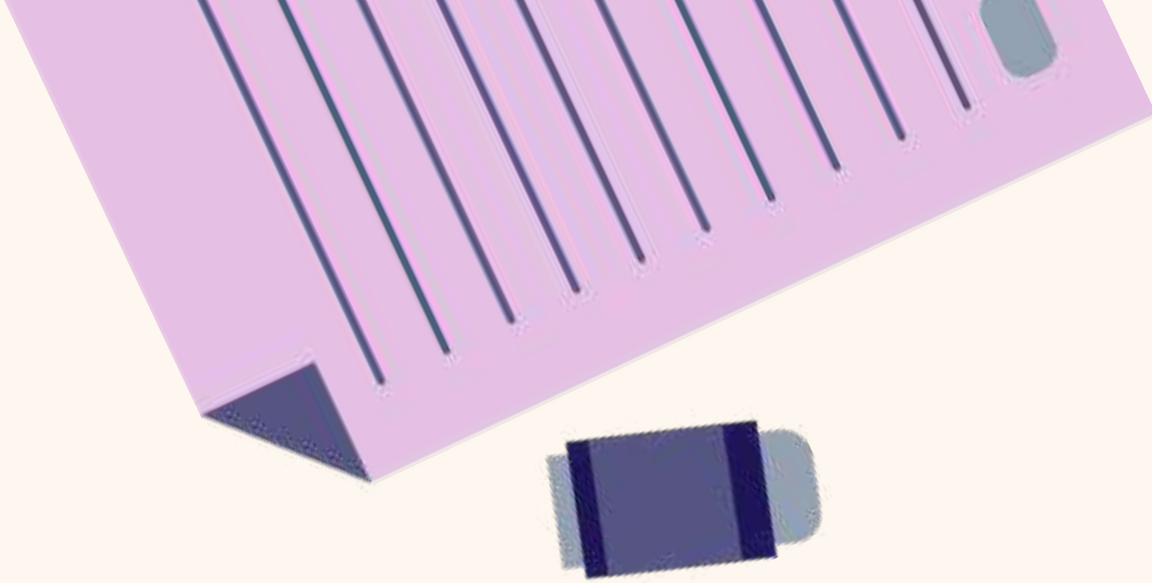


DEPORTE

PRESENTACION: ANTONELLA GARCIA BERMUDEZ

6° BASICO

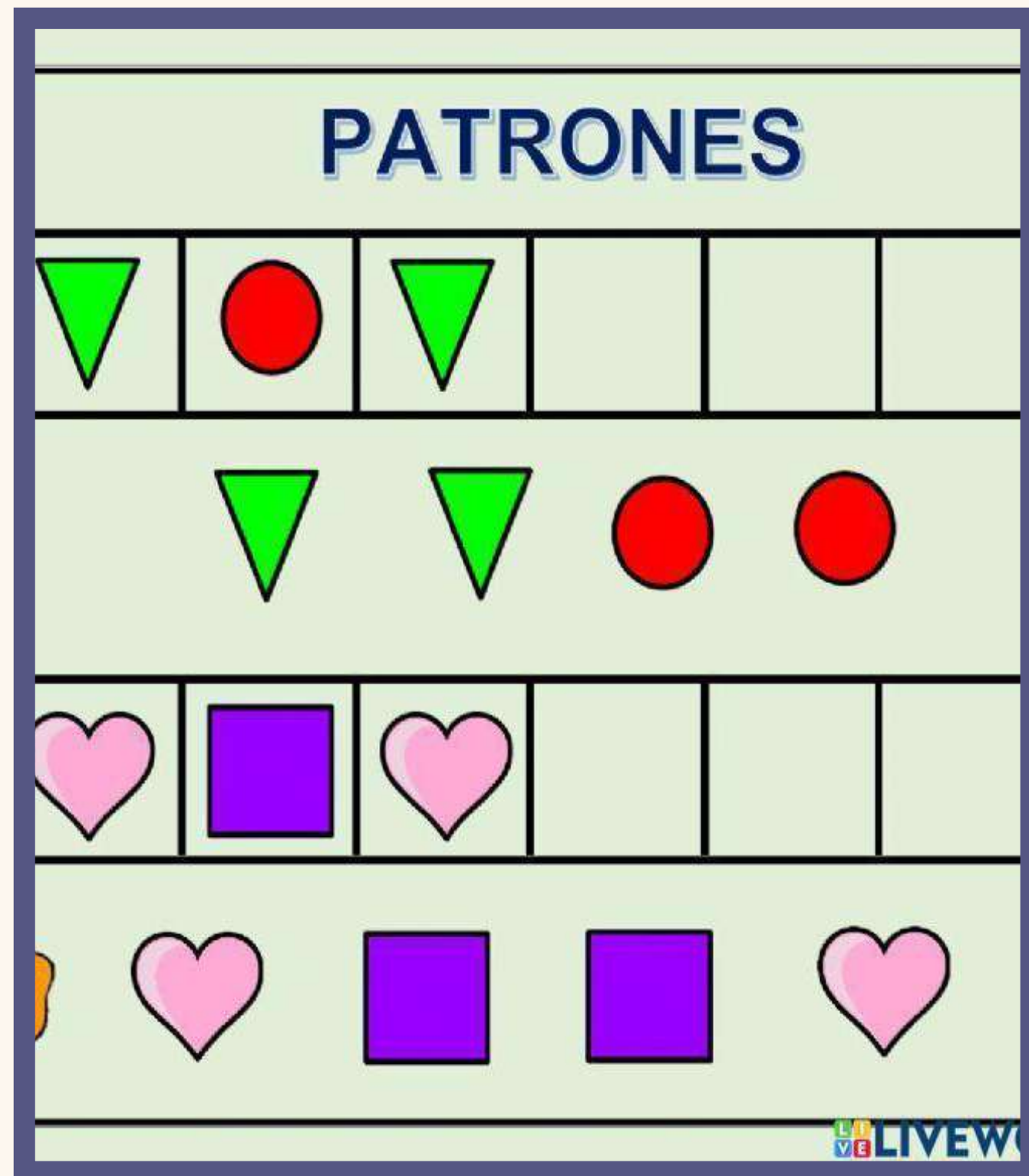
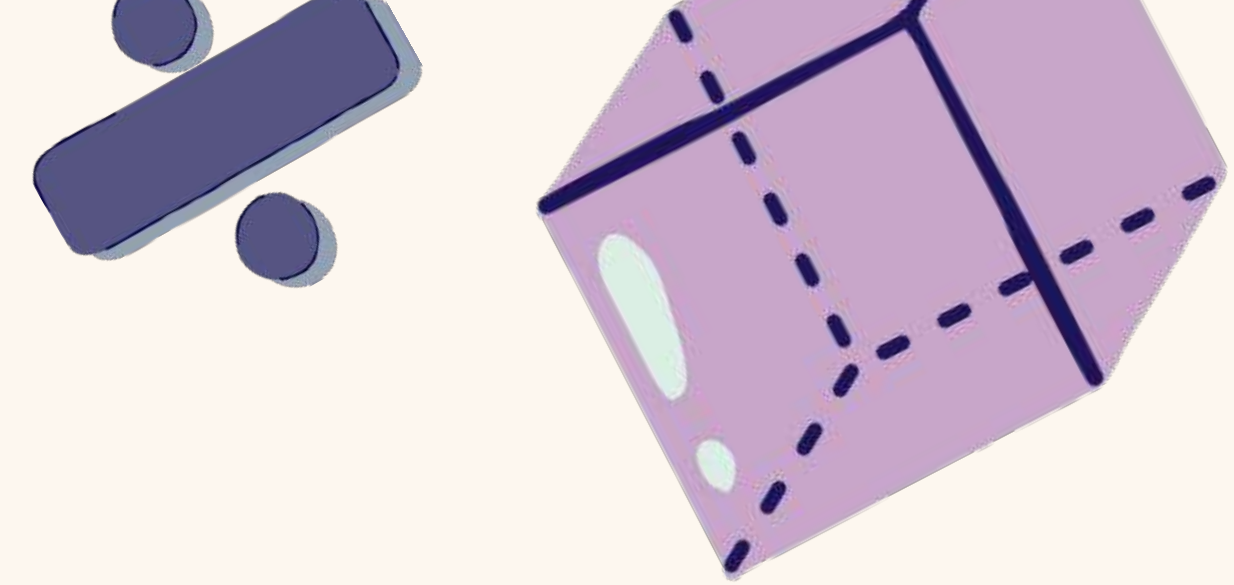




¿QUÉ ES UN PATRÓN

ES UNA REPETICIÓN O REGULARIDAD QUE SE
PUEDE OBSERVAR O PREDECIR.





**¿DÓNDE PODEMOS OBSERVAR
PATRONES EN LA VIDA?**

1- EN LOS NÚMEROS

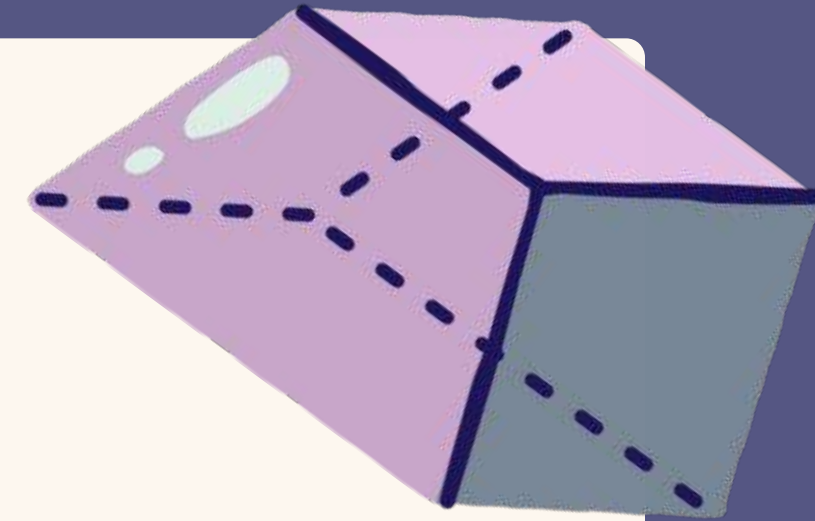
2- NATURALEZA

3- MÚSICA

4- DEPORTES



PATRONES EN EL ENTRENAMIENTO



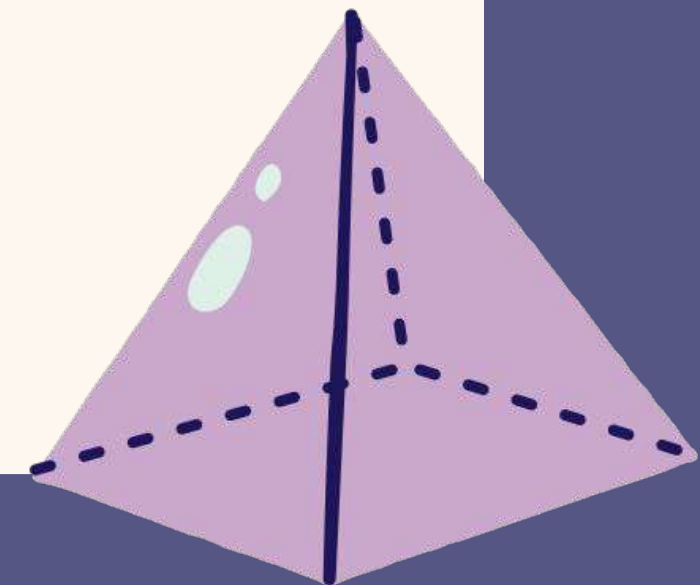
1

LOS DEPORTISTAS REPITEN RUTINAS CADA SEMANA; UN DIA FUERZA; OTRO RESISTENCIA; Y OTRO DESCANSO. ESA REPETICIÓN ORDENADA ES UN PATRON QUE BUSCA MEJORAR EL RENDIMIENTO POCO A POCO.



2

POR EJEMPLO UN FUTBOLISTA QUE AUMENTA SU CARGA DE ENTRENAMIENTO CADA SEMANA SIGUE UN PATRON DE PROGRESO, REPETIR UN MISMA JUGADA HASTA DOMINARLA CONVIERTE ESE PATRON EN UNA ACCIÓN AUTOMÁTICA Y EFECTIVA.



EJEMPLO DE PATRÓN SEMANAL

1

LUNES -----> FUERZA

2

MARTES ----->
VELOCIDAD Y TÁCTICA

3

MIÉRCOLES ----->
RESISTENCIA



4

JUEVES -----> PARTIDO
DE PRÁCTICA

5

VIERNES ----->
RECUPERACIÓN ACTIVA

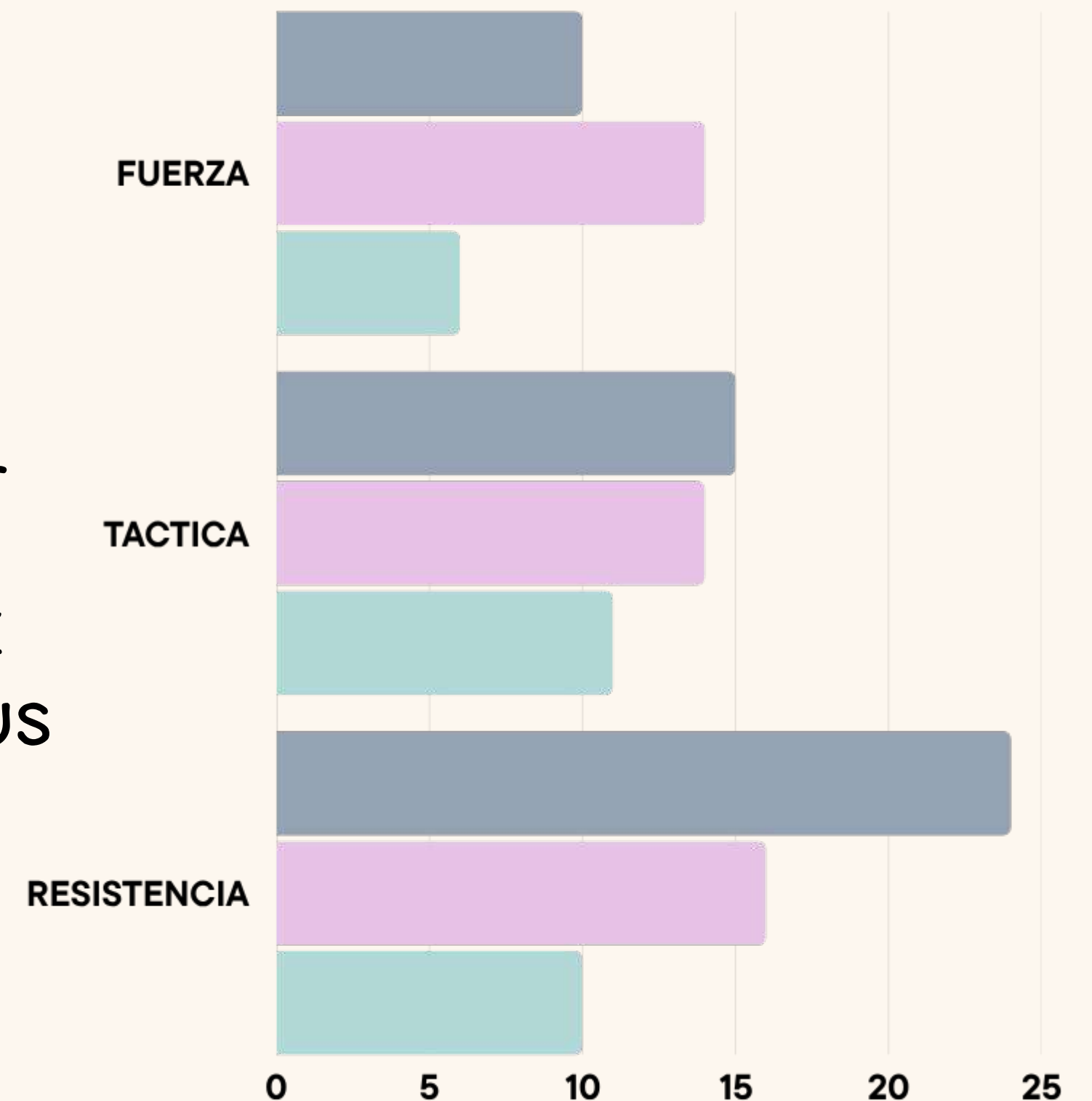
6

SABADO Y DOMINGO ----->
DESCANSO



CONCLUSIÓN...

LOS PATRONES SON FUNDAMENTALES EN EL DEPORTE POR QUE AYUDAN A PREDECIR, ORGANIZAR Y MEJORAR EL DESEMPEÑO, ASÍ LOS JUGADORES PUEDEN PERFECCIONAR SUS TÉCNICAS Y LOS ENTRENADORES PUEDEN ANALIZAR EL JUEGO.



¡GRACIAS POR
SU ATENCIÓN!

